10

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN

A 8500







Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

FASCICULO 10 Año 1990

Director Responsable
Lic. Danilo M. Conseil
Director Editorial
Inés C. González López

Diagramación
Tito Fiori

Armado
Marcelo Villegas
Dario Shinji

Dibujos
Jorge Mercado

Fotografía
Eduardo Lettieri

Es una publicación de


Córdoba 1364 5 D
Capital Federal

Distribuidora en Capital Federal
Juan Vidal e Hijos
Carlos Pellegrini 739 1° 4

Distribuidor en Interior
SADYE S.A.
Av. Belgrano 355 9° y 10° Piso
T.E. 30-5847-1536-1537
Capital Federal

Impreso en Talleres Gráficos
RECALI S.A.
Perdriel 1534 - Capital
MAYO 1990

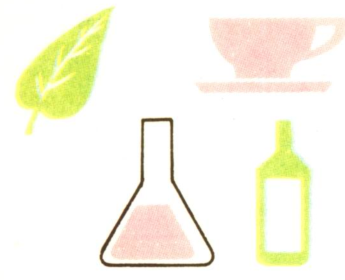
SUMARIO

Esta publicación solamente aspira a informarlo de las propiedades curativas de algunas plantas conocidas en nuestro país. No es un manual para automedicarse ni pretende reemplazar la labor de un facultativo. Consulte a su médico, solamente él puede ser quien decida y supervise un tratamiento prolongado.

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN en una obra compuesta de 30 fascículos de aparición semanal que se encuadernarán en dos volúmenes de 15 fascículos cada uno.



INCAYUYO



Nombre Científico: Virginae Exelcis.
Familia: Labiadas
Otros Nombres: Yerba del Inca, Té del Inca, Incaté.

Esta hierba crece en las provincias andinas, desde Mendoza hacia el Norte y en la zona serrana de Córdoba. Las propiedades medicinales del Incayuyo son conocidas desde épocas anteriores a la llegada de los españoles. Esta hierba había sido de considerada de uso exclusivo por la casa real de los Incas, al igual que la coca. Una de las ofrendas que hacían los nativos de las zonas andinas era el envío de hojas de Incayuyo al soberano Inca.

El té de Incayuyo tiene propiedades digestivas, aperitivas y tónico estomacal, por lo cual se lo puede ingerir en cualquier tipo de transtorno gástrico, digestiones lentas, empachos, indigestiones, etc. La infusión se prepara a razón de 20 gramos de hojas de Incayuyo por litro de agua. Se bebe una taza caliente después de cada comida.

Mucha gente pone directamente un par de hojitas de Incayuyo en el mate.

También se acostumbra beber una taza después de las comidas muy copiosas. Otra forma de consumir el Incayuyo es como tintura.

TINTURA DE INCAYUYO

Alcohol de 90º	200 c.c.
Incayuyo, hojas.......	50 grs.

Una cucharadita diluida en una taza de agua caliente o la infusión de su agrado tres veces al día, despúes de cada comida.



Como digestivo o aperitivo, se puede preparar el vino de Incayuyo.

VINO DE INCAYUYO

Vino generoso dulce ..	800 c.c.
Tintura de Incayuyo ..	200 c.c.

Una copita antes o después de las comidas.

INCIENSO



Nombre científico: Boswella Carteri
Familia. Burseráceas

Con el nombre de Incienso se llama, la resina que se extrae por exudación del árbol de incienso. Es una sustancia cristalina, de color amarillo, blancuzco rojizo, de apariencia lustrosa, sabor ocre y olor muy aromático.

Quemando un poco de Incienso sobre carbón se obtiene un sahumerio muy efectivo para quitar los malos olores de las habitaciones donde yacen personas enfermas durante mucho tiempo, el olor a humedad o encierro.

En medicina popular se suele hacer una pasta de Incienso y alcohol de 90º para hacer fricciones en el estómago en caso de ingestiones o empachos.

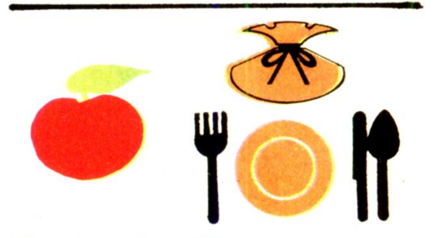
INCIENSO DEL PARAGUAY



Nombre científico: Mocrocarpus Frondusus

La corteza de la raíz del Incienso del Paraguay tiene propiedades litóntricos, y es muy recomendada en casos de piedras y arenillas del riñón. Se la consume en forma de cocimiento a razón de 20 gr. de corteza por litro de agua. Dosis recomendada. una taza diaria, en ayunas.

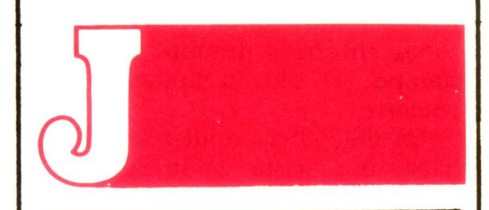
INGA



Nombre científico: Inga Uruguayensis
Familia: Mimosáceas.

El jugo del fruto del Ingá aplicado con un algodón en las muelas careadas es un odontálgico eficaz que calma el dolor.

INELDO
(VER ENELDO)



JABON DE PALO
(VER QUILLAY)

JABONERA
(VER SAPONARIA)

JABORANDI



Nombre Científico: Pilocarpus Pinnatus.
Familia: Rutáceas.
Otros Nombres: Ybirá-taí, Yaruandí, Hierba del Paraguay.

Arbol poco elevado con hojas compuestas de seis a nueve folíolos y de olor y sabor semejante al del naranjo. Las flores se agrupan en racimos delgados y alargados.

Las hojas del Jaborandí tienen propiedades sudoríficas, enérgicas, depurativas y estimulantes de la salivación. La forma normal de consumirlas es en infusión a razón de 2 gramos de hojas por taza. Dosis recomendada, una taza bien caliente y endulzada con miel al acostarse.

Es especialmente recomendada en estados gripales y resfriados de pecho, cabeza y garganta. En uso externo es indicado para combatir la caída del cabello. La forma más indicada de aplicación es como tintura.

TINTURA DE JABORANDI

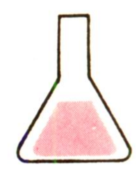
Alcohol de 60º o agua de colonia. . . . . 500 c.c.
Hojas de Jaborandí . . 60 grs.

Se usa como loción para friccionar el cuero cabelludo o para peinarse.

JACARANDA
(VER CAROBA)



JALAPA

Nombre científico:
Convulvulus Jalapa
Familia:
Convulvuláceas
Otros nombres:
Jalapa de México

Esta planta tiene por lo general un solo tallo ramoso herbaceo, liso y voluble, muy semejante a la enredadera de campanillas. Las hojas son pecioladas, en forma de corazón, lisas y de borde entero y de color verde claro. Las flores, en forma de cáliz son solitarias, crecen al extremo de un largo pedúnculo y son de color rosa claro. La raíz conocida con el nombre de Jalapa, es un bulbo del tamaño de una zanahoria, compacto, negruzco por fuera, blanco en la parte interior, de zumo lechoso y resinoso.

La raíz de Jalapa se conserva en rodajas y secada a la sombra (de esta forma se la consigue en los negocios especializados). Tiene propiedades purgantes enérgicas. Se la consume en forma de tintura compuesta, asociada al Turbit.

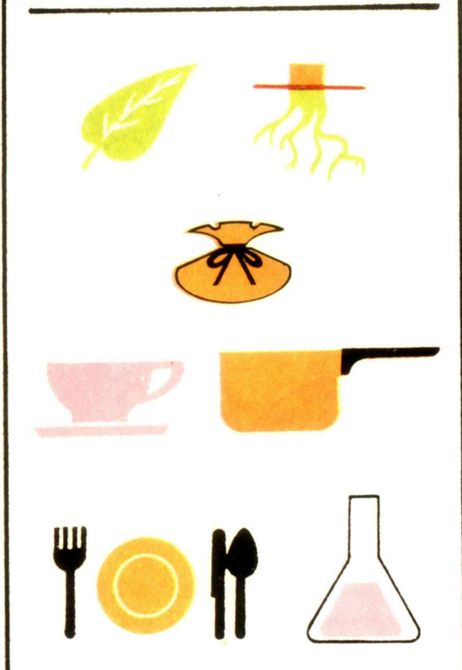
TINTURA DE JALAPA

Alcohol de 90º . . . . . . 500 c.c.
Raíz de Turbit . . . . 5 grs.
Polvo de raíz de Jalapa . 25 grs.

Se deja en maceración durante 12 horas, se cuela y se le agregan 100 c.c. de almíbar espeso. Dosis recomendada, una o dos cucharaditas de café.

La Jalapa es un purgante muy enérgico, antes de usarlo consulte con su médico.

JARAMAGO



Nombre Científico: Sisymbrium Officinale.
Familia: Crucíferas.
Otros Nombres: Mostaza de los frailes, Yerba de los cantores, Erísimo, Furumago, Fusifrega, Yerba de San Alberto.

Planta herbácea de tallo erecto y ramoso desde la base que alcanza hasta los 80 cm. de altura. Las hojas son grandes, lobuladas y dentadas irregularmente, ásperas y arrugadas. Las flores, agrupadas en racimos terminales son de color amarillo azufre.

La propiedad más notable del Jaramago es la de actuar como descongestionante y antiflogistico de laringe y cuerdas vocales, (de allí deriva su nombre). La forma de usarla es como colutorio preparando un cocimiento de 40 gramos de hojas por litro de agua. Se lo deja hervir por 5 minutos, se cuela, se endulza con una cucharada de miel y se usa para hacer gárgaras. Además de curar ronqueras y afonías es un tónico y estimulante de laringe así que las gárgaras son recomendables a todas las personas que deban hablar mucho.

Para catarros, gripes y bronquitis se puede preparar una infusión, a razón de 20 gramos de hojas por litro de agua y se beben cuatro tazas al día. También se puede usar en forma de tintura.

TINTURA DE RAIZ DE JARAMAGO

Alcohol de 60º . . . . . . 1000 c.c.
Raíz de Jaramago rallada. . . . . .
. . . . 30 grs.

Se disuelven dos cucharaditas en un vaso de agua tibia y se hacen buches dos veces al día, después de las comidas.

Mezclando tres cucharadas de raíz de Jaramago ralladas con una de vinagre y sazonando a gusto se obtiene una sabrosa y digestiva salsa, muy indicada para todo tipo de carnes asadas

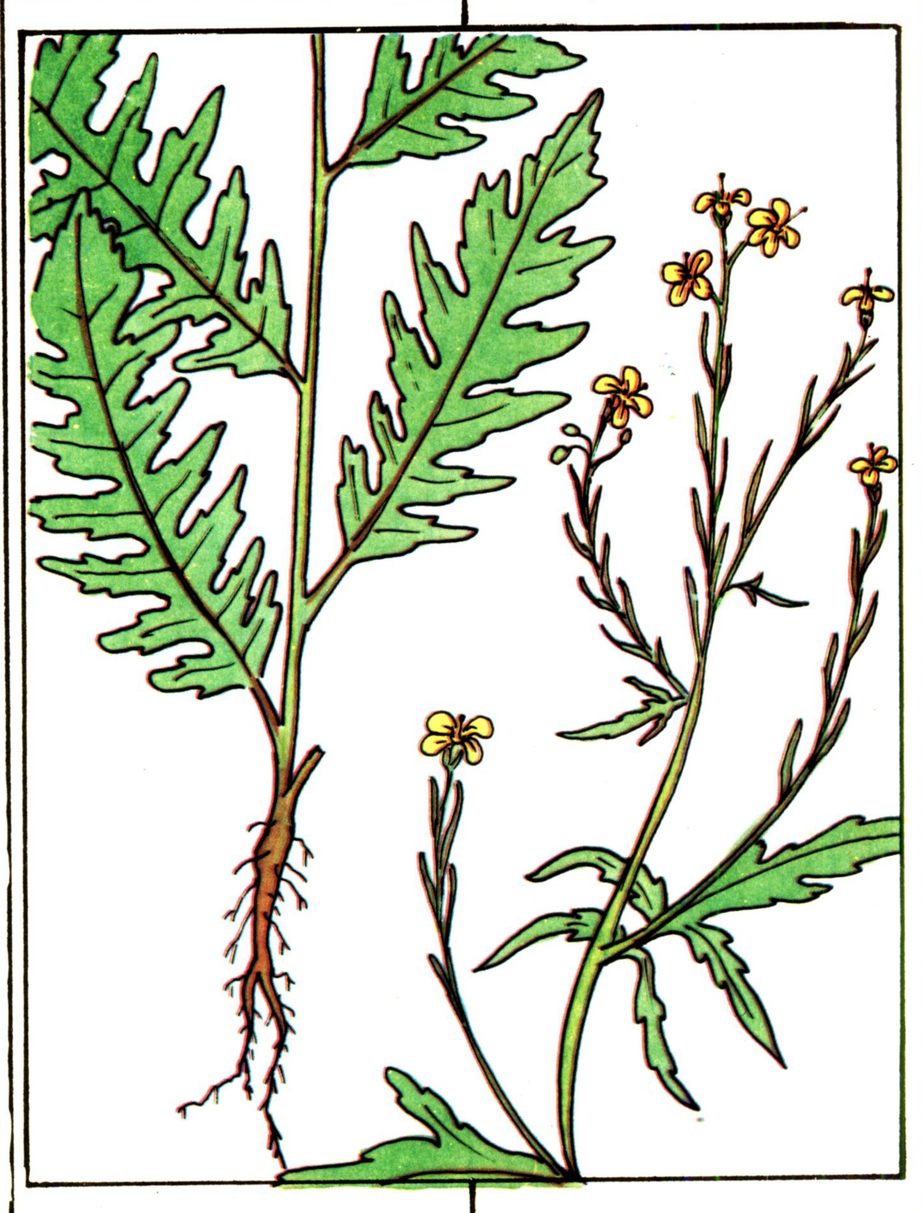
TINTURA DE JARAMAGO

Alcohol de 70º . . . . . . 200 c.c.
Hojas de Jaramago. . . . . 50 grs.

Una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, cuatro veces al día. En todos los casos se recomienda usar hojas frescas, si piensa guardarlas lo mejor es preparar tintura.

Las hojas verdes más tiernas se pueden picar y mezclar con otras hortalizas en ensalada.

La raíz rallada se puede aplicar como cataplasma en caso de dolores reumáticos, musculares o articulares. La tintura de raíz de Jaramago es un excelente colutorio para desinfectar la boca.



JARILLA



Nombre Científico: Larrea Cuneifolia Car., Larrea Nítida Cav.
Familia: Zigophiláceas.
Otros Nombres: Jarilla macho, Jarilla crespa, Jarilla hembra, Jarilla del monte, Jarilla de la sierra, Jarilla del campo.

Arbusto de dos metros de altura. Hojas opuestas, compuestas de 5 a 8 pares de folíolos. Las flores son amarillas y el fruto redondo y cubierto de vello. Esta planta es muy común en la zona centro y oeste de nuestro país.

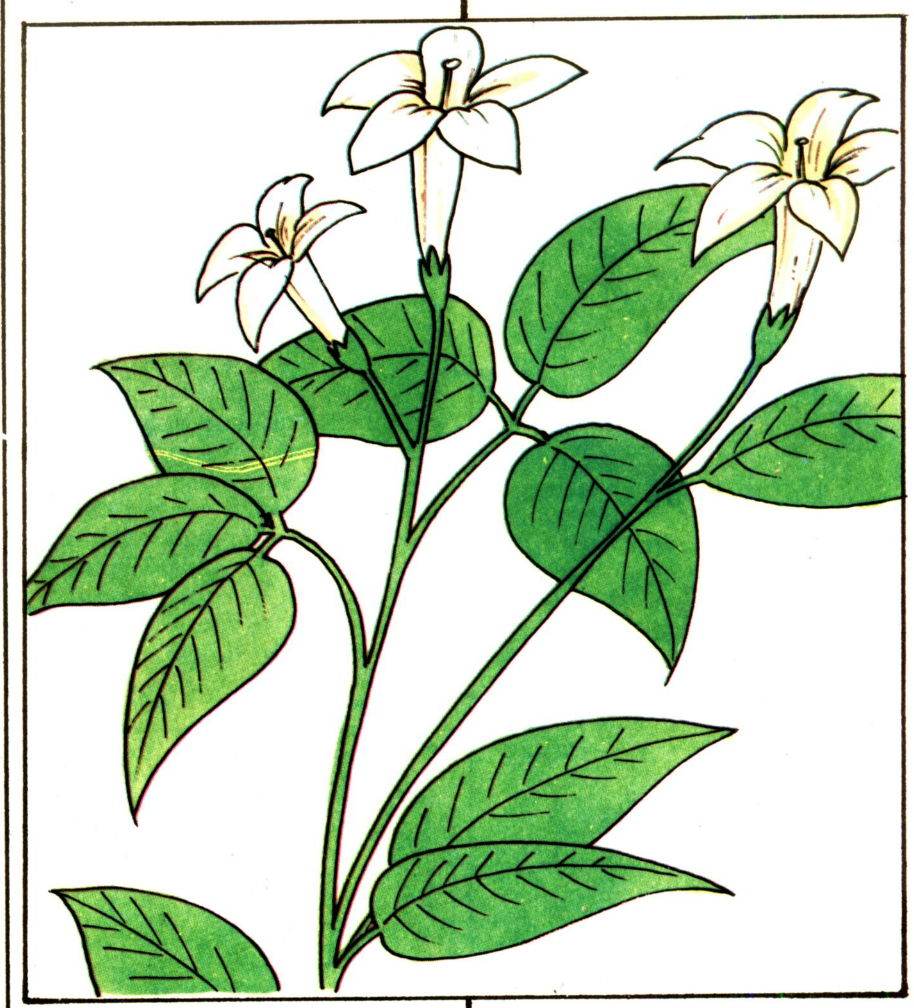
Las hojas de Jarilla son empleadas como febrífugo, pero su propiedad más reconocida es como calmante de dolores artríticos y reumáticos. Sea cual sea el uso que se le quiera dar, se prepara una infusión de 20 gramos de hojas por litro de agua y se beben tres o cuatro tazas al día. También se la puede consumir en forma de tintura.

TINTURA DE JARILLA

Alcohol de 70º . . . . . . 200 c.c.
Hojas de Jarilla . . . . 50 grs.

Una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, tres o cuatro veces por día.

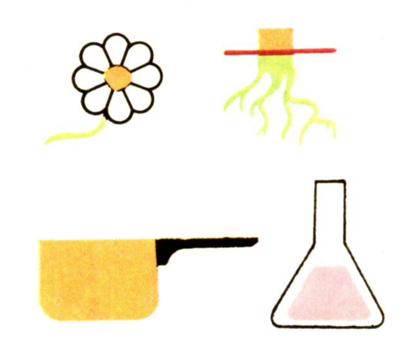
En uso externo es muy eficaz para combatir el problema de mal olor de pies o sudores fuertes. Se prepara un cocimiento de 40 gramos de hojas por litro de agua y se usa para baños de pies, si se desea se le puede agregar un puñado de sal gruesa. El mismo preparado sirve para combatir sabañones de manos y pies.



JARINHA

(VER MILHOMBRES)

JAZMIN



Nombre Científico: Jazminum Gelseminum Officinale.
Familia: Oleáceas.

Arbusto de tallos verdes, delgados y flexibles, algo trepadores. Las hojas son alternas y compuestas. Los folíolos son lanceolados enteros y coriáceos.

Las flores están dispuestas en el extremo de los tallos son de color blanco, con cinco pétalos soldados en la parte inferior, muy perfumadas. Esta última característica es el motivo de la amplia difusión del cultivo del Jazmín.

Las raíces de Jazmín tienen propiedades béquicas y anticatarrales. Se prepara un cocimiento con un puñado de raíz picada en un litro de agua, se deja hervir durante cinco minutos y se beben tres o cuatro tazas al día, endulzadas con miel o azúcar quemada. Con las flores se prepara una tintura de propiedades antirreumáticas.

TINTURA DE JAZMIN

Alcohol de 90º . . . . . . 500 c.c.
Flores de Jazmín. . . . . . 100 grs.

Se usa para hacer fricciones en caso de dolores musculares, articulares o reumáticos.

JENIQUEN
(VER AGAVE)

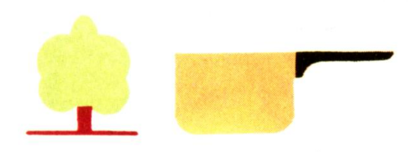
JENGIBRE
(VER GENGIBRE)

JINEBRO
(VER ENEBRO)

JINOJO
(VER HINOJO)

JUANITA
(VER NARCISO DE LOS PRADOS)

JUNCO DE LOS CAMPOS



Nombre Científico: Scirpus Lacustris.
Familia: Juncáceas.

Planta con tallos lisos, duros, flexibles, cilíndricos y puntiagudos, de sesenta a ochenta centímetros de altura y de color verde oscuro por fuera y blanco esponjoso por en el interior.

Las hojas son radicales y reducidas a una vaina delgada. Las flores en racimos verdosos cerca de la extremidad del tallo.

El Junco es usado para detener la caída del cabello. Se prepara un cocimiento de 100 gramos de la planta en un litro de agua, se cuela y se usa para hacer friegas en el cuero cabelludo dos o tres veces al día.

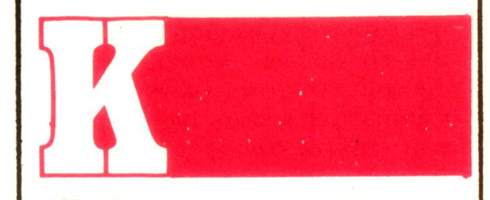
JUNCO OLOROSO



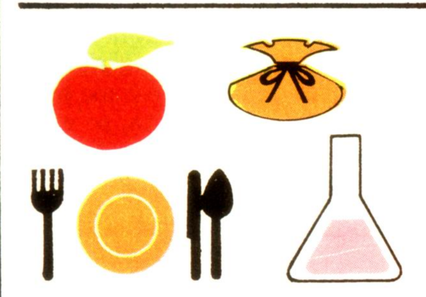
Nombre científico:
Cyperus Longus
Familia:
Ciperáceas
Otros nombres:
Juncia.

PLanta herbácea vivaz con cañas triangulares que sobrepasa el metro de altura. Las hojas son largas, estrechas y de bordes ásperos. Las flores, agrupadas en racimos terminales son de color verdoso. La raíz es un rizoma del grosor de un dedo con corteza oscura y muy perfumada. Esta planta crece en sitios húmedos.

El rizoma del Junco Oloroso tiene propiedades tónico estomacales y diuréticas. La forma más común de consumo es como cocimiento, a razón de un manojo de raíces machacadas en un litro de agua. Se hace hervir durante media hora, se cuela y se beben tres o cuatro tazas al día.



KAKI



Nombre científico:
Diospyros Kaki
Familia:
Ebenáceas

Arbol de tallo erecto, ramifcado, con copa frondosa, que alcanza hasta los 10 metros de altura. Las hojas son ovaladas, oblongas, brillantes en el haz, tormentosas en el envés, con la nerviación central muy marcada. Las flores son solitarias, de corola muy pequeña y de color amarillento. El fruto es una baya globosa, con pulpa de color amarillo anaranjado, dulce y viscosa, tiene en su interior ocho semilllas ovales y aplastadas. Esta planta es originaria del Japón.

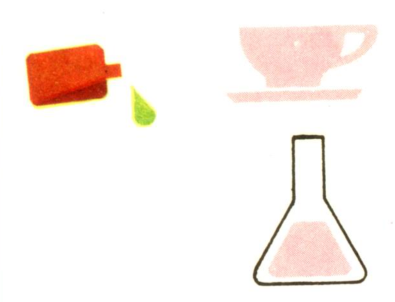
El fruto del kaki tiene propiedades estomacales, analgésicas, laxantes o astringentes (según el fruto sea maduro o verde) y nutritivas.

Como regulador estomacal y laxante suave, se aconseja el consumo de la fruta madura. Con la pulpa del Kaki se pueden elaborar jaleas, mermeladas o jarabes que mantienen las características del fruto.

Se puede preparar un granulado, que puede conservarse durante mucho tiempo, y facilita el consumo de los frutos, cuando no se consiguen frescos. Se sacan semillas de los frutos; luego se pasa la pulpa por el tamiz (previo molerla en un mortero o una procesadora) para separar la piel y los filamentos que pudiera contener. Al líquido recogido se le añade de a poco azúcar impalpable, hasta obtener una pasta homogénea. Se deja secar al sol o bien en un horno a temperatura muy baja. Se muele esta pasta en un mortero y se envasa en frasco de tapa hermética. Se disuelve una o dos cucharadas en un vaso de agua fresca y se obtiene un suave laxante.

En uso externo, se puede preparar una mascarilla de limpieza, con propiedades tonificantes para la piel, con la pulpa de frutos de Kaki "pintones", es decir, cuando están comenzando a madurar, sin dejar por ello de estar verdes. Los frutos en este estadío también tienen propiedades levemente astringentes y son recomendadas en casos de diarreas o colitis; se recomienda comer dos o tres al día.

KAMALA



Nombre Científico: Mallotos Phillippensis Müller.
Familia: Euforbiáceas.

El polvo de Kamala tiene propiedades vermífugas y, especialmente, tenífugas. También actúa como un purgante suave. Se prepara una mezcla de 8 gramos de polvo en media taza de almíbar espeso o miel. Se administra, por cucharadas, en tres tomas con un intervalo de media hora entre cada una.

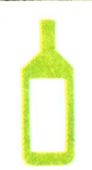
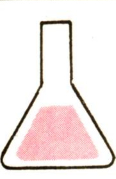
También se lo puede consumir como tintura.

TINTURA DE KAMALA

Alcohol de 90º . . . . 200 c.c.
Polvo de Kamala . . . . 40 grs.

Una cucharadita, disuelta en un vaso de agua tibia endulzada con miel, dos veces al día.

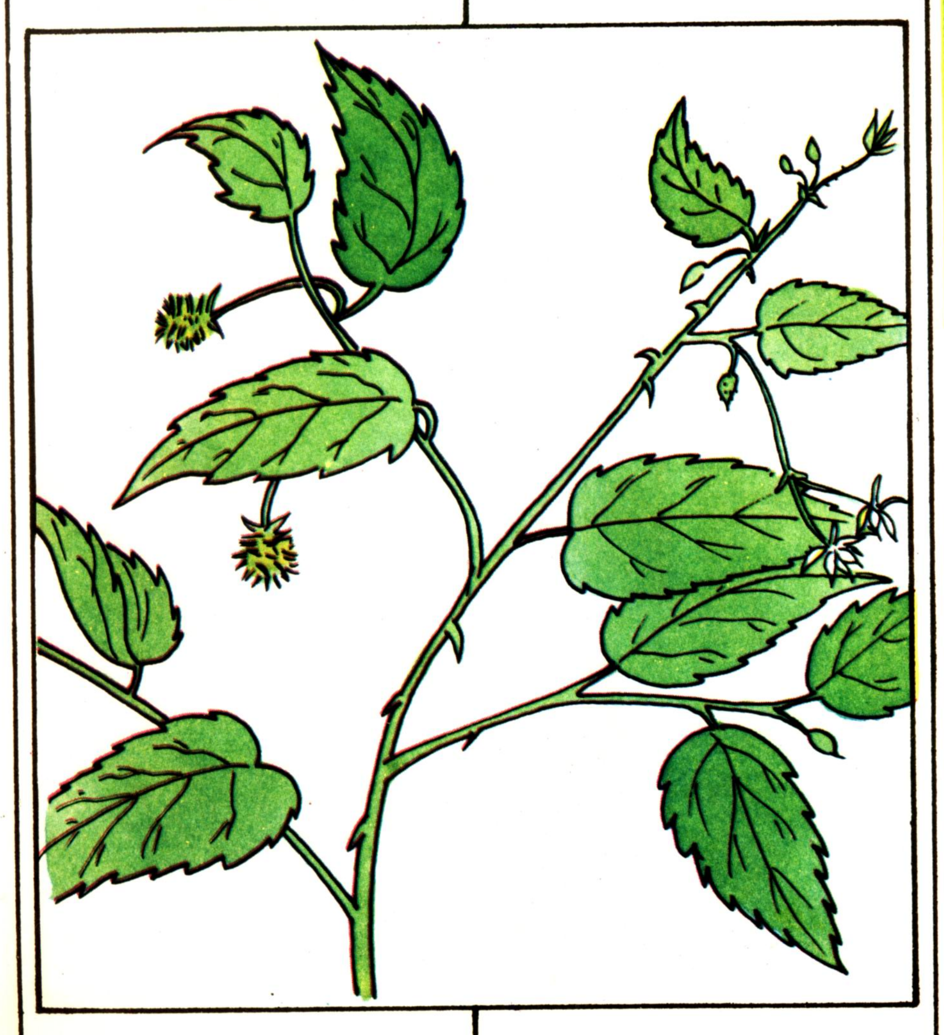
KOLA, NUEZ DE

Nombre Científico: Sterculis Acuminata Beavy.
Familia: Esterculiáceas.

Existen varias especies conocidas de esta planta. Las semillas de la Kola tienen propiedades cardio-tónicas, diuréticas, reconstituyentes y además de tónico nervioso.

Se puede preparar una infusión con uno o dos gramos de polvo de Kola en una taza de agua caliente, se cuela antes de beber. También se puede preparar en forma de tintura.



TINTURA DE KOLA

Nuez desmenuzada . . 40 grs.
Alcohol de 90º . . . . 200 c.c.

Se toma media cucharadita de café disuelta en alguna infusión o en un vaso de vino, dos veces al día. Con la tintura se puede preparar el vino de Kola y el elixir de Kola.

VINO DE KOLA

Tintura de Kola. . . . 300 c.c.
Vino Generoso . . . 700 c.c.

Se deja la maceración por 90 días y se filtra con un papel de filtro (el mismo cuidado hay que tener con la tintura antes de usarla). Dosis recomendada, una copita, antes de las comidas tres veces al día.

ELIXIR DE KOLA

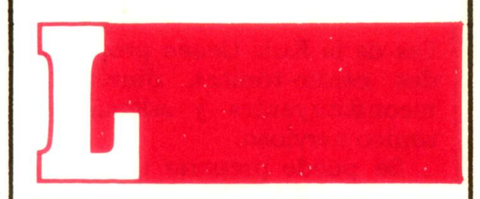
Tintura de Kola. . . . 300 c.c.
Almíbar espeso . . 400 c.c.
Agua . . . . .300 c.c.

Se deja en maceración por 48 horas antes de usarla. La dosis es la misma que la del vino.



KUMMEL

(VER COMINO DEL CAMPO)



LAMPAYA



Nombre Científico: Lampaya Officinalis Ruiz et Pav.
Familia: Vervenáceas.
Nombre Vulgar:
Lampayo.

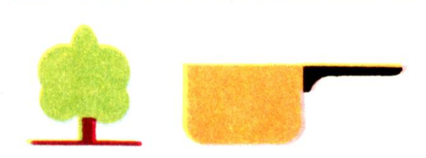
El Lampayo es un arbusto de muchos tallos cortos y gruesos, de color amarillento. Las hojas, muy abundantes, son opuestas, ovoidales, de consistencia coriácea. Las flores, de corola tubular, crecen en número reducido en las extremidades de las

Esta planta es muy aromática y crece en las provincias cordilleranas. Tiene propiedades sudoríficas, diuréticas y depurativas, también es usada en casos de reumatismo. Se consume en forma de infusión, a razón de 15 gramos de tallos tiernos y hojas por litro de agua. Dosis recomendada, tres o cuatro tazas al día.

LAMPAZO

(VER BARDANA)

LANCO



Nombre científico:
Bromus Stamineus

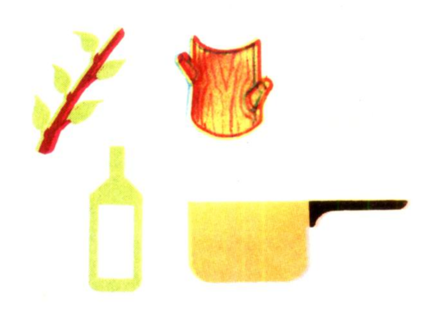
Planta vivaz con tallos carnosos que alcanzan hasta los 60 cm. de altura. Las hojas son envolventes, lineares, con la nervadura central muy marcada y terminada en punta. Las flores se agrupan en espigas terminales de cuatro a seis flores cada una. Esta planta suele crecer en la orilla de los canales.

La parte aérea del Lanco tiene propiedades bequicas y expectorantes. La forma más común de consumo es como cocimiento a razón de 20 gramos de Lanco en 750 cc. de agua. Se deja hervir durante cinco minutos y se beben tres o cuatro tacitas diarias, endulzadas con miel o azúcar quemada.

LAPACHILLO

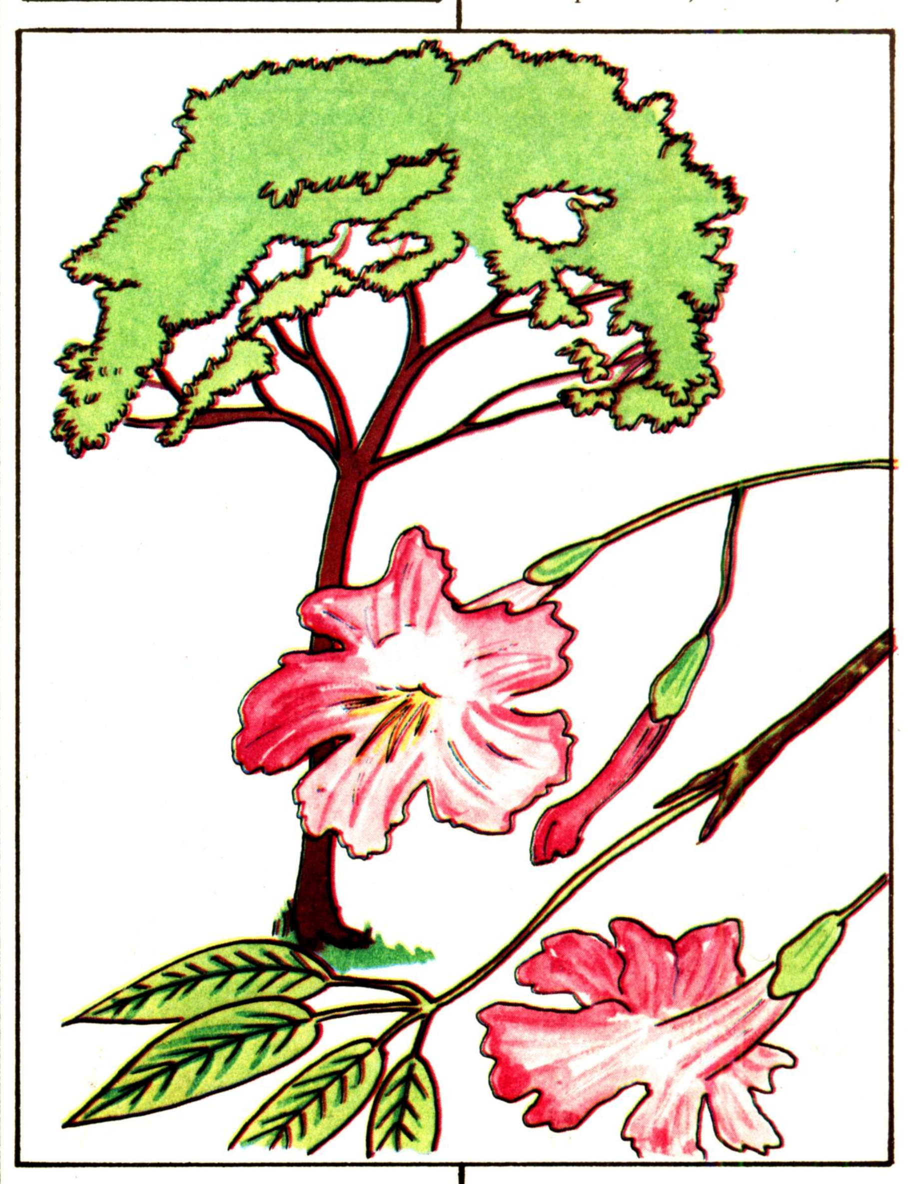
VER ANACAHUITA)

LAPACHO



Nombre Científico: Tabebuia Avellanedae Lor.
Familia: Bygnaniáceas.
Otros Nombres: Taxibó, Lapacho blanco o amarillo, Lapacho colorado o morado.

Este árbol crece en las zonas templadas y cálidas de nuestro país. Se le reconocen propiedades depurativas, diuréticas, re-



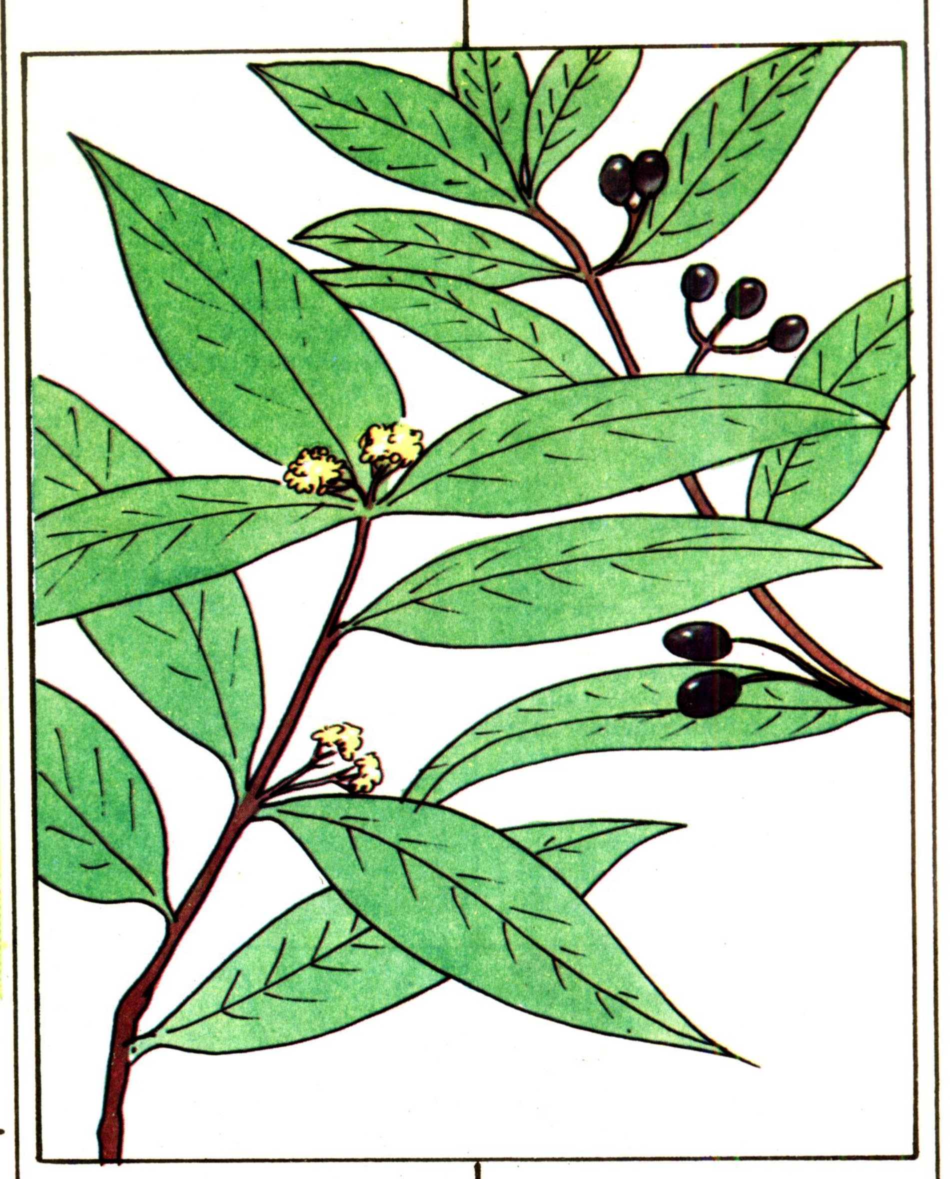
frescante y astringente. La forma más frecuente de uso es el cocimiento de leño y corteza, a razón de 20 gramos por litro de agua. Dosis recomendada, tres tazas al día.

En uso externo como detersivo tiene propiedades vulnerarias debido a sus características astringentes. Se lo emplea en forma de cocimiento a razón de 40 gramos de madera y corteza por litro de agua, se cuela, se deja enfriar y se usa en lavajes dos veces al día.

VINO DE LAPACHO

Madera y corteza de Lapacho . . . . .30 grs.
Vino licoroso blanco . . 1000 c.c.

Se deja en maceración por un mes, se cuela, se guarda en un envase de color oscuro y tapa hermética. Dosis recomendada, una copita antes de las comidas, dos veces al día. Es un aperitivo y tónico estomacal.



LAUREL



Nombre Científico: Laurus Nobilis.
Familia: Lauráceas.

Planta perenne que puede alcanzar grandes dimensiones. Es muy ramificada y tiene follaje abundante. Las hojas son ovaladas, de pecíolo corto, con las nervaduras muy marcadas, de consistencia coriácea y fuertemente aromáticas. Las flores se reúnen en pequeños racimos terminales de color amarillo pálido. El fruto es una drupa de color oscuro con una sola semilla. Crece en forma espontánea en bosques de zonas templadas y también se lo cultiva como planta ornamental.

Las hojas tienen propiedades digestivas, antisépticas, balsámicas y carminativas. La forma más común de empleo es como infusión, a razón de 20 gramos de hojas por litro de agua. Dosis recomendada, cuatro a cinco tacitas diarias.

Si se queman las hojas se tendrá un excelente sahumerio para perfumar ambientes con olores desagradables, tales como cuartos cerrados, ambientes húmedos o piezas donde yacen enfermos durante mucho tiempo. Con las hojas y los frutos se puede preparar una pomada de propiedades emolientes apta para madurar abscesos.

POMADA DE LAUREL

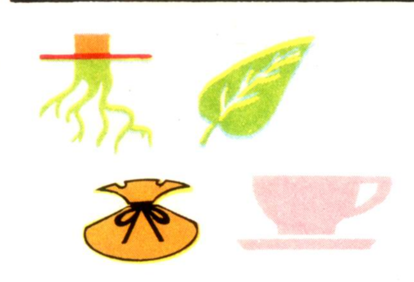
Hojas frescas de Laurel 500 grs.
Frutos de Laurel . . . .500 grs.
Grasa de cerdo sin sal 100 grs.

Se colocan los ingredientes en un recipiente adecuado y se calientan a baño maría por cinco o seis horas, o hasta que se haya evaporado toda el agua de las hojas y frutos, se cuela a través de una muselina limpia y se guarda en un envase apropiado en un lugar fresco.

Las hojas se emplean además como condimento donde, además de dar su gusto a la comida, siguen manteniendo sus propiedades medicinales.

Si en el baño de inmersión se colocan algunas hojas de laurel, actúan como sedante y relajante

LAUREL DE SAN ANTONIO



Nombre científico:
Epilobium Angustifolium
Familia:
Onagráceeas

Planta de tallo erecto, ligeramente ramificado, que alcanza hasta el metro de altura. Las hojas son lanceoladas, alternas, pecioladas, con abundante nervadura y de borde liso. Las flores de cuatro pétales, agrupadas en racimos terminales, de color rosa o lila. Là raíz es un rizoma con abundante raicillas.

La raíz y las flores del Laurel de San Antonio tienen propiedades astringentes, hemostáticas y emolientes. Se prepara un cocimiento o una infusión (según se trate de la raíz o de la hoja), a razón de 15 a 20 gramos por litro de agua. Dosis recomendada: dos o tres tazas diarias en casos de diarrea o flojedad de vientre.

Las hojas, además de la infusión, sirven para preparar una tintura.

TINTURA DE LAUREL DE SAN ANTONIO

Alcohol de 70º . . . . . . 200 c.c.
Hojas . . . . 30 gr.

Una cucharadita, disuelta en una taza de agua tibia o la infusión de su agrado, dos o tres veces al día. Se utiliza la tintura en los mismos casos que el té o el cocimiento.

En casos de heridas de boca y garganta, encías sangrantes o aftas, se prepara un colutorio disolviendo dos cucharadas de té en una taza de agua caliente.

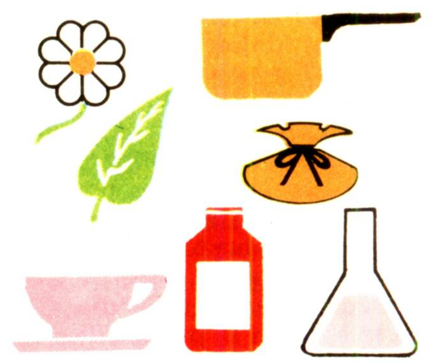
En uso externo, una cataplasma de raíz de Laurel de San Antonio tiene propiedades emolientes. La raíz machacada se aplica sobre forúnculos y panadizos.

Una infusión de 30 gramos de hojas de Laurel de San Antonio por litro de agua tiene propiedades hemostáticas y vulnerárias. Se utiliza como detersivo para lavar heridas leves o llagas en vías de cicatrización.

Con el mismo fin, se pueden disolver dos cucharadas soperas de tintura en una taza de agua caliente.



LAVANDA



Nombre Científico: Lavándula Officinalis.
Familia: Labiadas.
Otros Nombres: Alhucema, Espliego.

Arbusto anual que alcanza hasta un metro de altura. Los tallos son erguidos, de sección cuadrangular sin hojas en la parte basal cubiertos de un ligero vello y de color grisáceo. Las hojas son largas, estrechas, terminadas en punta y opuestas.

Las flores, de color violáceo con reflejos azulados, están dispuestas en la extremidad del tallo. Las flores y las hojas tiernas tienen propiedades emenagogas, expectorantes, tónicas y carminativas. La forma más común de uso es como infusión, a razón de 10 gramos de flores y hojas por litro de agua. Se toma por tazas durante el día. Con el mismo fin se puede emplear la esencia de Espliego (se la consigue en farmacias y droguerías) a razón de tres o cuatro gotitas en un terrón de azúcar dos veces por día, si se desea se puede disolver en un vaso de agua tibia.

También se la puede usar como tintura.

TINTURA DE LAVANDA

Alcohol de 70º . . . . . 200 c.c.
Lavanda (flores y hojas tiernas) . . . . 50 grs.

Se disuelve una cucharadita en agua tibia azucarada y se toma como béquico y expectorante, o para cualquiera de las especificaciones detalladas para la infusión.

Diez gramos de hojas y flores de Lavanda en medio litro de agua caliente dan un excelente colutorio de efectos calmantes para los dolores de dientes y muelas. La infusión se usa tibia, previo colado.

En uso externo se prepara una infusión de 80 gramos de hojas tiernas y flores por litro de agua y se aplica como fomentos emolientes y madurativos para granos, abscesos y forúnculos tres veces al día. Con el mismo fin se pueden disolver tres cucharadas de tintura en un vaso de agua caliente.

Con la planta machacada y hervida se preparan cataplasmas calmantes para dolores articulares, musculares y reumáticos.

Con el mismo fin se puede preparar el aceite de Lavanda.

ACEITE DE LAVANDA

Flores secas o verdes de Lavanda . . . . 200 grs.
Aceite de Oliva . . . . . . 500 c.c.

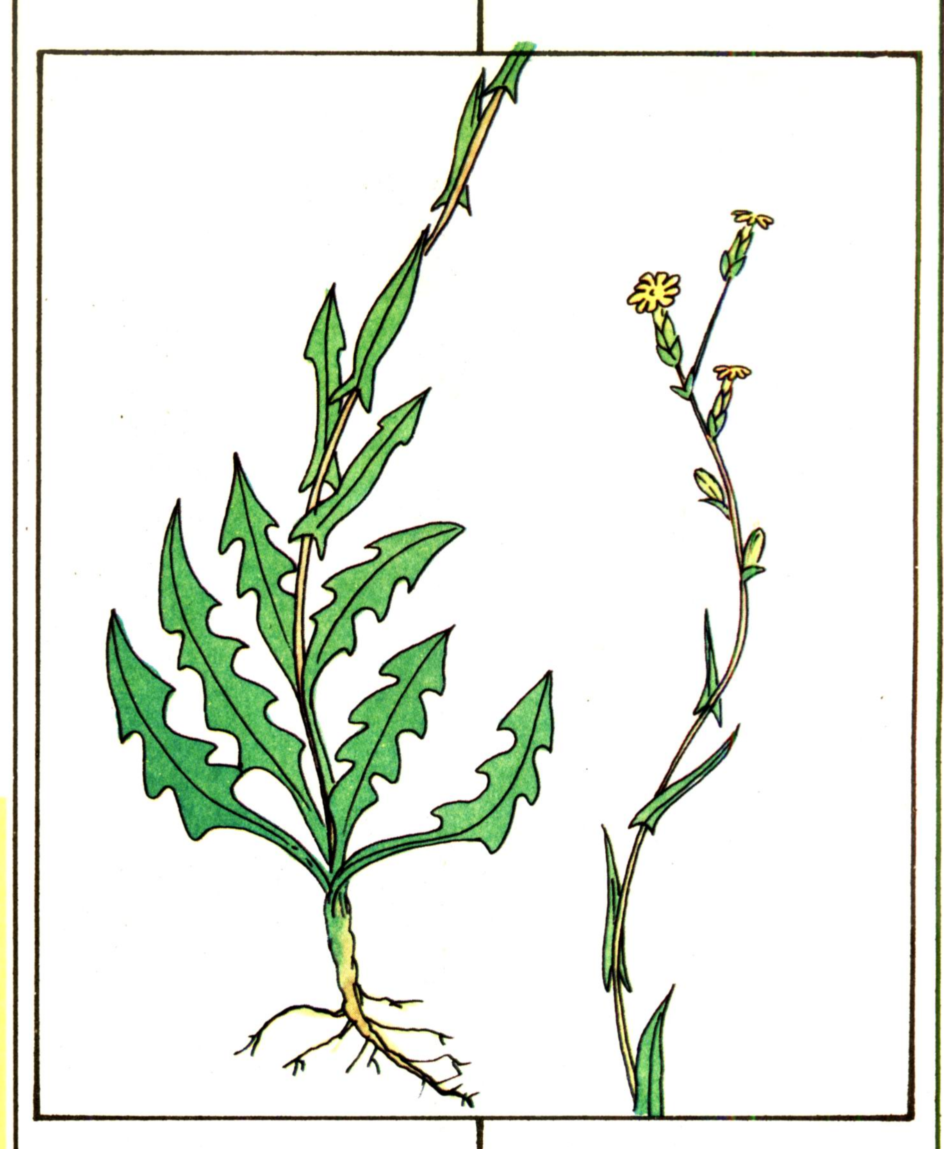
Se colocan los ingredientes en un recipiente, se calienta a bañomaría durante media hora.

Se guarda la mezcla en una botella, se tapa herméticamente y se deja macerar durante un mes. Se dan friegas en la zona dolorida con una franela o paño suave.

Para combatir toda clase de parásitos en el cuero cabelludo se mezclan aceite de Lavanda y alcohol de 90º, en iguales proporciones, y se hacen fricciones.

Se puede preparar baños perfumados, aptos para niños débiles y como relajante, preparando un cocimiento de 100 gramos de flores en un litro de agua y mezclando con el agua de la bañadera.

Las hojas y flores de la Lavanda exhalan un suave perfume que también ahuyenta a las polillas. A tal fin se cuelgan en los roperos un manojo de la planta o se distribuye un puñado cuando se guarda ropa en cajas o cajones.



LEBO

(VER HUALTATA)

LECHUGA



Nombre Científico: Lactuca Sativa.
Familia: Compuestas.

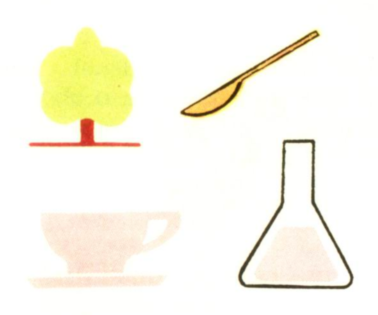
Planta ramoso de 40 a 60 cm. de altura. Las hojas son radicales, grandes, blandas, aovadas, oblongas o en forma de flecha. Enteras o de bordes serrados u ondulados. Las flores crecen en la extremidad del tallo, dispuestas en espigas y de color amarillo. Esta planta es muy cultivada como hortaliza y muy utilizada en ensaladas.

La lechuga fresca, consumida en forma de ensalada, es un alimento refrescante, apto para componer el estómago después de excesos en la comida o la bebida y, fundamentalmente, para los casos de estreñimiento.

Un cocimiento de una lechuga entera con su tronco en medio litro de agua, hervida durante cinco minutos, es un calmante nervioso y un sedante que ayuda a relajar y a conciliar el sueño. Se recomienda beberlo tibio.

Para las hinchazones e inflamación de cutis se recomienda una cataplasma hecha con lechugas cocidas durante diez minutos, escurridas y mezcladas con aceite de oliva.

LENGUA DE BUEY



Nombre científico:
Anchusa Azurea
Familia:
Borragináceas

Planta herbácea de tallo erecto y muy poco ramificada que alcanza una altura de hasta 70 cm. Las hojas son enteras, ovales y de ápice agudo, pecioladas las inferiores, sésiles las superiores. Tanto el tallo como las hojas están cubiertas de una vellosidad hirsuta. Las flores son terminales, de cinco pétalos carnosos de color azulado, a veces púrpura; el cáliz es tormentoso, con pequeñas hojitas lanceoladas. Esta planta crece en lugares no cultivados, o entre escombros.

La parte aérea de la Lengua de Buey tiene propiedades febrífugas, digestivas, béquicas, depurativas y diuréticas.

La forma más común de consumo es como infusión a razón de 15 gramos de planta por litro de agua. Dosis recomendada: tres tazas diarias; en caso de accesos de tos se bebe en tacitas, endulzadas con miel o azúcar quemada. También se puede preparar un tintura y un jarabe.

TINTURA DE LENGUA DE BUEY

Alcohol de 70º . . . . . . 200 c.c.
Lengua de Buey . . . . 30 gr.

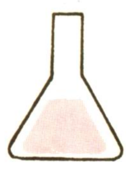
Una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia o una infusión de efectos semejantes, dos o tres veces al día.

JARABE DE LENGUA DE BUEY

Agua . . . . 750 c.c.
Azúcar . . . . cantidad necesaria
Lengua de Buey . . . . 20 gr.

Se calienta el agua y se va disolviendo el azúcar hasta obtener la consistencia deseada; cuando estalla el hervor se le agrega la Lengua de Buey. Se retira del fuego y se deja enfriar. Se vuelve a calentar, cuando estalla el hervor, se le agrega media taza de agua fría. Se espuma, se cuela en caliente y se guarda en envase apropiado. Una cucharada de té disuelta en media taza de agua caliente en caso de acceso de tos.

LENGUA DE CUERVO

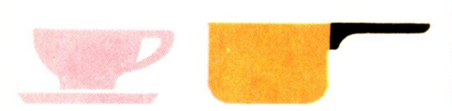



Nombre científico:
Scolopendrium Officinale
Familia:
Polipodiáceas

Helecho de hojas erguidas (frondas) de color verde brillante, pecioladas, acorazonadas en la base, lanceoladas en el ápice, de borde ondulado. La lámina de la hoja tiene las nervaciones bien marcadas. Este helecho puede alcanzar hasta un metro de altura. Crece en las zonas sombreadas y húmedas.

Las hojas de la Lengua de Cuervo tienen propiedades colagogas, expectorantes, vulnerarias y tónico capilares.

La forma más común de consumo es como infusión a razón de 20 gramos de hoja por litro de agua. También se puede preparar una tintura.



TINTURA DE LENGUA DE CUERVO

Alcohol de 70º . . . . . . 200 c.c.
Lengua de Cuervo, hojas 40 gs.

Una cucharadita disuelta en una taza de agua tibia o alguna infusión de propiedades expectorantes o colagogas (tónico hepáticas).

En uso externo, una infusión de 40 gr. de hoja por litro de agua se utiliza como tónico capilar y desengrasante de los cabellos. Con el mismo fin se puede disolver un pocillo de café de tintura en medio litro de agua caliente.

LENGUA DE PERRO



Nombre científico:
Cynoglossum Officinale
Familia:
Borragináceas
Otros nombres:
Cinoglosa

Hierba bianual con tallo de aproximadamente un metro de altura, erecto, ramificado y tormentoso, hojas basales, dispuestas en roseta, oblongas y lanceoladas, pecioladas; las hojas del tallo son enteras, lanceoladas y envolventes. Flores en espiga, de color rojo violeta. La raíz es fusiforme y de color negruzco, cubierta de una gruesa corteza. Tanto el tallo como las hojas son tormentosas.

La corteza de la raíz tiene propiedades antiespasmódicas, suavemente narcóticas, vulnerarias y emolientes. Es especialmente recomendada en caso de dolores estomacales, odontalgias, cefaleas y estados de insomnio.

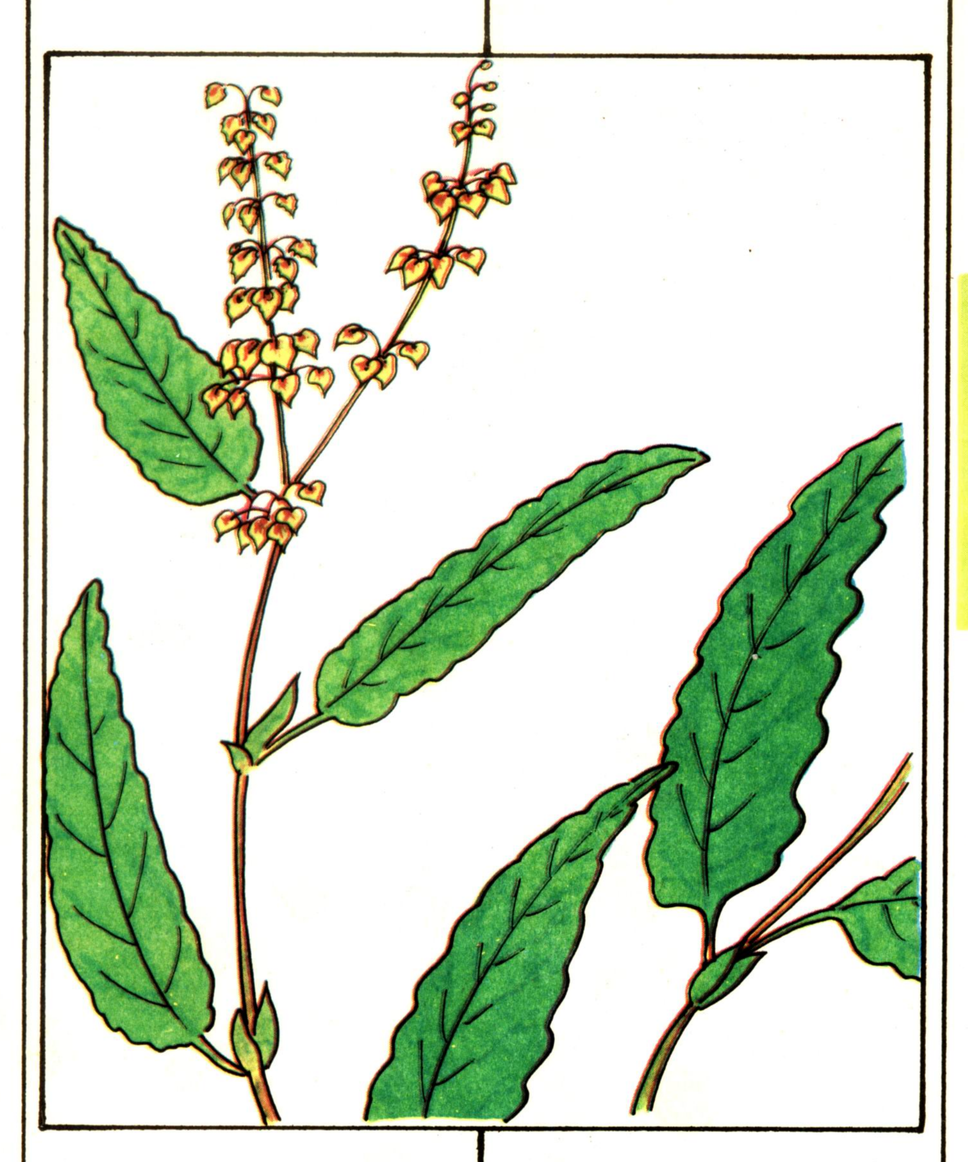
Se prepara un cocimiento con media cucharadita de café en 750 cc de agua. Dosis recomendada: dos tazas diarias. También se puede preparar una tintura.

TINTURA DE LENGUA DE PERRO

Alcohol 70º .... 200 c.c.
Raíz machacada .... 10 gr.

Dosis recomendada: una cucharadita de café disuelta en una taza de agua fría o la infusión de su agrado, dos veces al día.

En uso externo, las hojas de Lengua de Perro sirven para hacer una cataplasma de propiedades vulnerárias y emolientes. Se machacan las hojas y sostiene sobre la zona afectada con un vendaje adecuado. Son recomendadas en heridas en vías de cicatrización o en granos, forúnculos o abcesos de difícil maduración.



LENGUA DE VACA



Nombre Científico: Rumex Crispus L.
Familia: Poligonáceas.
Otros Nombres: Lengua de Buey, Romasa Roja, Paciencia.

La Lengua de Vaca tiene un alto contenido de hierro por eso es muy usada como tónica y reconstituyente, también tiene propiedades astringentes por lo cual se la recomienda en casos de diarreas persistentes. La forma más común de uso es como infusión, a razón de 30 gramos de hoja y raíz por litro de agua.

Dosis recomendada, cuatro tazas al día, antes de las comidas. Este té también se puede usar como colutorio para hacer gárgaras en caso de laringitis y dolores de garganta. También se la puede consumir en forma de tintura.

TINTURA DE LENGUA DE VACA

Alcohol de 70º . . . . . . 200 c.c.
Lengua de Vaca (Hojas y raíz). . . . . 60 grs.

Una cucharadita, diluida en un vaso de agua tibia, jugo de fruta o la infusión de su agrado.

Dosis recomendada, tres cucharaditas al día. Como colutorio, diluir una cucharadita en medio vaso de agua tibia. Con esta tintura se puede preparar el vino.

VINO DE LENGUA DE VACA

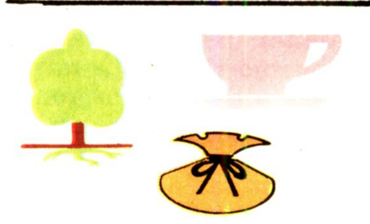
Tintura de Lengua de Vaca .200 c.c.
Vino generoso dulce 800 c.c.

Una copita antes de cada comida. A los niños débiles y anémicos, una cucharadita antes de cada comida.

LENGUA DE VIBORA

(VER VIBORERA)

LENTIBULARIA



Nombre científico:
Utricularia Vulgaris
Familia:
Lentiburiáceas

Hierba acuática flotante con tallos sumergidos que pueden alcanzar los dos metros de largo. Las hojas, muy lobuladas, rodeadas de vesículas llenas de aire que les permiten flotar. Las flores, de corola amarillenta, se agrupan en racimos. Abunda en zonas pantanosas o en lagunas.

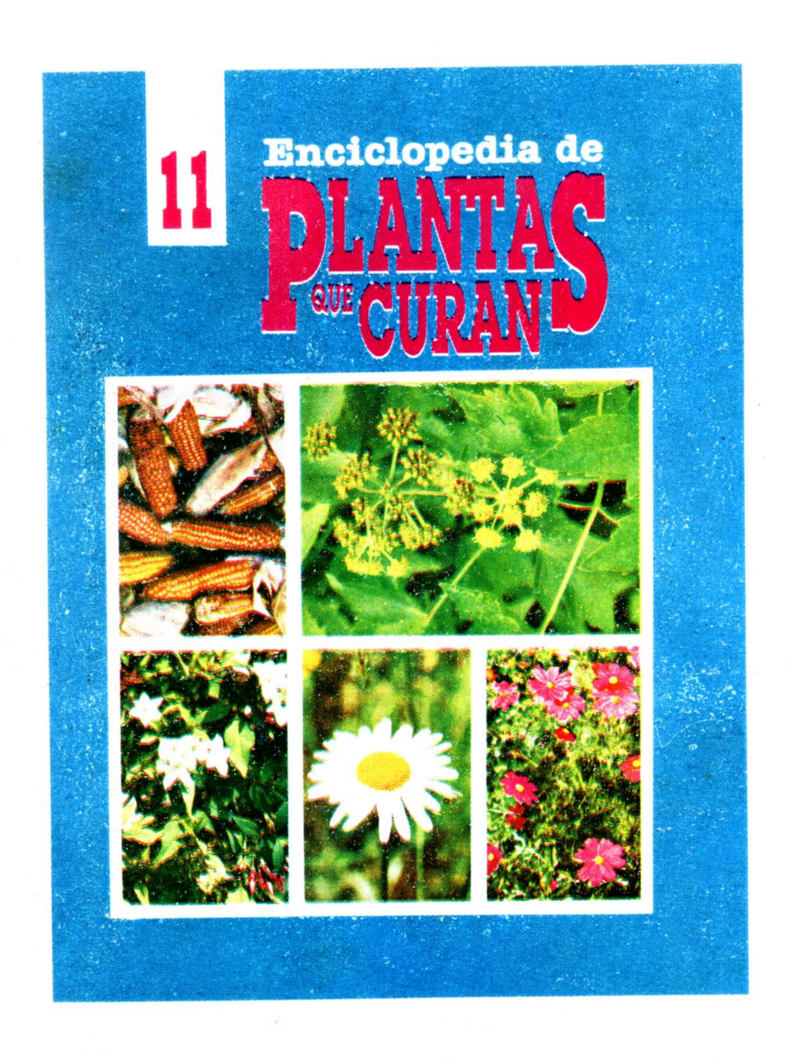
La Lentibularia (la planta entera) tiene propiedades cicatrizantes, diuréticas y depurativas. Se puede preparar en infusión a razón de 15 gr. de plantas por litro de agua. Dosis recomendada: cuatro tazas diarias.

Preparada en forma de cataplasma, tiene propiedades cicatrizantes, astringentes y hemostáticas. Se machaca la planta y se coloca sobre la herida con un vendaje apropiado.

Enciclopedia de

PLANTAS QUE CURAN

NUESTRO PROXIMO NUMERO



LEONTOPODIO - LEVISTICO - LIANA ASPERA - LICOPODIO - LILA - LIMONERO - LINGUE - LINO - LIPIDO SILVESTRE - LIQUEN DE ISLANDIA - LOBELIA - LOCANCIA - LUPULO - LLANTEN - LLARETA - LLAUPANGUE - MACACHIN - MADRESELVA - MADROÑO - MAGNOLIA - MAITEN - MAIZ - MAJORANA - MALVA - MALVAVISCO - MANDRAGORA - MANGLE - MANGO

10

Enciclopedia de PLANTAS QUE CURAN

